

市青体协完善申城青少年健康促进体系

为青少年体适能行业“造血”

本版图文 本报记者 李一平

青少年是最适合开发体育兴趣的阶段,但对于青少年来说,由于身体未充分生长发育,不适合练习对力量、速度要求较高的体育专项技能,于是“儿童青少年体适能”的概念就应运而生。作为评价健康的一个综合指标,体适能是指机体有效与高效执行自身机能的能力,也是机体适应环境(包括自然环境与心理环境)的一种能力。近日,上海市青少年体育协会推出了2021年首期儿童青少年体适能教练员培训,获得了不少体育从业者的热烈反响。

为规范从事体育指导的经营性体育设施经营者的服务行为,保障消费者合法权益,市体育局今年2月份发布了《上海市从事体育指导的经营者专业指导人员配备的若干规定(征求意见稿)》,为消费者提供体育健身指导和体育技能培训服务的单位,必

须配备专业指导人员。

2018年起,上海市青少年体育协会推出了儿童青少年体适能教练员培训。通过加强青少年体育社会机构师资队伍规范化、专业化建设,让申城青少年和家长有更多优质、放心的选择。据了解,通过课程取得的儿童青少年体适能教练员资质证书已经过备案,可作为青少年体适能领域体育健身指导、体育技能培训服务专业指导人员资质证明。

本次儿童青少年体适能教练员课程通过理论知识梳理和讨论,训练逻辑和生物力学、生物力学、运动心理学、解剖学、运动生理学、训练计划设计等方面的系统讲解,为学员搭建最基本的青少年体适能训练方面所必需的理论知识架构;通过不同等级水平的训练方法实操,使学员更直观地理解和学习到青少年体适能训练领域最为有效、科学的运动技能,同时具备趣

味性和心理学建设的训练方法。

通过学习这门课程,教练员可以不断完善和提高体适能方面的专业水准,及时获得国际最前沿的科学训练方法和科学研究成果资讯,并在过程中得到来自上海市青少年体育协会、上海体育学院体育教育训练学院多方的官方认证和监督。在本次课程之后,上海市青少年体育协会还将每月继续开展儿童青少年体适能教练员课程,持续为相关行业造血。

作为儿童青少年体适能行业的补充,前不久上海市青少年体育协会还认证了首批上海市青少年体育协会体适能测试站,11家单位成为首批上海市青少年体育协会认证的体适能测试站点。上海市青少年体育协会有关负责人介绍,今年预计还将依托体适能测试站,开展更多儿童青少年喜闻乐见的青少年体适能赛事,通过赛事进一步完善上海关于青少年的健康促进体系。



从2018年开始,上海市青少年体育协会开始聚焦儿童青少年体适能发展

班班赛、校际赛、锦标赛
手球小将总能找到舞台

4月24日,2021年上海市青少年手球冠军赛(初中组)在宝山少体校落下帷幕,超过200名运动员汇聚一堂,上演了一场高质量的手球对决。

手球运动在上海有着深厚的运动基础,大约在30多年前,青少年手球运动就开始在申城萌芽,经过多年的发展,手球运动陆续走进了上海的许多中小学以及高校的校园,成为申城又一项颇具特色的校园体育运动。

如今,作为上海市青少年手球的金牌赛事,青少年手球冠军赛每年都会吸引不少队伍前来参赛。赛事组委会负责人方晖介绍,除了已经结束的初中组赛事外,不久后将迎来青少年手球冠军赛(小学组)的比赛。据了解,光小学组的赛事就已经吸引了38支队伍报名参赛,比赛规模比起足球、篮球、排球等热门项目甚至有过之而无不及。

其实,除了冠军赛、锦标赛这样的市级比赛,得益于良好的项目氛围,不少区已开始组织起区级赛事,通过分层分级的形式,让更多青少年手球运动员找到属于自己的舞台。在手球开展时间较长、水平较高的宝山区、长宁区,更是有着校际联赛、校内班班赛,可以说一年四季都有赛事,无时无刻可以畅享手球乐趣。

长宁区的建青实验学校是一所从幼儿园开始到高中的15年一贯制学校。30多年前,手球运动就已经开始在校内生根发芽,培养出了一批又一批的手球人才,其中还有不少运动员退役后选择回到母校反哺学校手

球运动。靠着一代代人的努力,手球运动在建青走出了一条体育特色之路。据介绍,目前手球运动已经全面进入了学校的体育普及课程。在体育课之外,每年的5、6月份,学校还会举行手球联赛,通过班班赛的形式,培育更加浓厚的手球氛围。

在这样的环境之下,建青不仅走出了不少优秀的手球运动员,学校本身更是在全国的学生手球赛事中名列前茅,提到长宁建青实验学校,不少家长的第一反应都是“哦,这所学校的手球真不错。”

而在上海另一头的宝山区,手球则发展出了另外一条同样具有特色的道路。2002年,现任宝山少体校校长的马革怀揣着普及发展青少年手球运动、发掘培养优秀手球人才的初心,来到宝山区“拓荒”手球运动,成立了宝山区学校手球联盟。从最初的骑着自行车上门,到各所学校中为体育教师普及手球知识,到目前超过60所学校加盟手球联盟,手球已经成为了宝山区校园体育的一张亮丽的名片。如今,手球联盟每年组织基地学校比赛近200场,覆盖青少年学生人数近万人。

无论是宝山还是长宁,手球运动蓬勃发展的背后,都离不开体教结合的影子,这两种发展模式,都发挥着同一种作用,共同推动着上海青少年手球运动的发展。在方晖看来,未来上海还将继续以深化体教融合为抓手,探索市区两级的赛事联动,进一步完善青少年体育竞赛体系。

上海市青少年摔跤锦标赛举行
这个项目走出的孩子“摔不倒”

4月25日,上海市青少年摔跤锦标赛在杨浦体育馆落下帷幕,500余名运动员竞技赛场。作为申城最高水平的青少年摔跤赛事,每年的该项锦标赛落幕时,取得好成绩的运动员满意而归,未能发挥出色的运动员难免泪洒赛场。但对于摔跤运动员来说,走下赛场意味着重新开始,那些“摔不倒”的孩子将继续砥砺前行,由此留下的是他们成长的痕迹。

作为传统的重竞技项目,上海的青少年摔跤运动过去面临着招生难、家长对项目不了解等问题,如今摔跤运动在上海各区遍地开花,蓬勃发展,背后离不开全新的青少年体育训练体系的构建,同样也离不开许多摔跤项目教练员不辞辛劳的带教和谆谆教诲。

在本次比赛的东道主杨浦区,摔跤教练员赵斌就是青少年摔跤项目发展“背后的男人”。20多年前,赵斌和同样是摔跤、柔道教练员的妻子朱爱芳选择扎根基层,这一对重竞技的“夫

妻档”,一起去学校选材,共同激励、互相帮助。通过数十年如一日的努力,他们跑遍了全上海近60所中小学。

这几年里,在赵斌的努力下,杨浦区的上海体育学院附属中学、东辽阳中学和市光学校,柔道和摔跤两个项目已经安营扎寨,成了学校的校本课程,由夫妻俩送教上门。从传统的少体校训练模式转型,再加上夫妻二人的辛勤执教让家长逐渐了解了摔跤运动,现在越来越多的学生开始愿意尝试摔跤运动,并进一步成为一名运动员。

在赵斌看来,摔跤教练不仅教的是体育技能,同样也是运动员人生中的“领路人”。作为摔跤运动员来说,可以接受输掉比赛,但在做人方面要做一个“摔不倒”的人。体育带给青少年的不止有强健的体魄,同样还有人生哲学。

除了招生模式外,相比原本少体校“一条道走到黑”,专心向专业队发

展的训练培养模式,赵斌也更加关注每个弟子的“出路问题”。20多年来,赵斌和朱爱芳送走了一届届的孩子。最让夫妇俩自豪的,是在2013年全运会上夺冠的上海第一位本土柔道世界冠军姚玉婷。他们培养的其他的孩子,也多数进了上海市体育学院深造。还有不少孩子,因为有一技傍身,或考上了特警,或成为了老师,也有的继承他们的事业,成了基层的教练。

为了解决运动员的读书问题,前不久,杨浦区少体校还与上海市杨浦职业技术学院达成了合作,定向招收摔跤队的运动员,并且在校阶段学习普通高中的课程,为今后队员通过体育单招进入大学拓宽了通路。通过体教结合的全新训练体系,摔跤运动在杨浦区开展得蒸蒸日上。未来,赵斌说还是要坚持探索深化体教融合,强化青少年体育训练体系,为上海培养更多的摔跤人才。

